



Better Health Begins With You!

Η Καλύτερη Υγεία Ξεκινά Με Σας!

1. Eat 6 to 11 small servings of low-fat bread, cereal, rice or pasta daily. For instance, choose oatmeal for breakfast, a sandwich for lunch, and plain rice for dinner.

1. Να τρώτε 6 με 11 μικρές μερίδες ψωμί με χαμηλά λιπαρά, δημητριακά, ρύζι ή ζυμαρικά. Για παράδειγμα, να επιλέγετε χυλό βρώμης για πρωινό, ένα σάντουιτς για γεύμα και σκέτο ρύζι για δείπνο.

2. Eat 5 servings of fruits and vegetables every day. For example, you might drink orange juice for breakfast, eat a salad for lunch, and have some green beans, boiled potatoes and grapes for dinner.

2. Να τρώτε 5 μερίδες φρούτα και λαχανικά κάθε μέρα. Για παράδειγμα, μπορείτε να πιείτε πορτοκαλάδα για πρωινό, να φάτε μια σαλάτα για γεύμα και για δείπνο, πράσινα φασολάκια, βραστάς πατάτες και σταφύλια.

3. Drink at least 8 glasses of pure, fresh water every day.

3. Να πίνετε τουλάχιστον 8 ποτήρια καθαρού, φρέσκου νερού κάθε μέρα.

4. Eat lean, low-fat meats, such as chicken or fish.

4. Να τρώτε κρέας με λίγα λιπαρά, όπως κοτόπουλο ή ψάρι.

5. Choose low fat or fat free dairy products, such as skim milk and frozen yogurt.

5. Να επιλέγετε γαλακτοκομικά προϊόντα με χαμηλά λιπαρά ή χωρίς λιπαρά, όπως γάλα χωρίς λιπαρά και παγωμένο γιαούρτι.

6. Limit your intake of sweets and alcoholic beverages.

6. Να περιορίσετε την κατανάλωση γλυκών και αλκοολούχων ποτών.

7. Take part in some form of physical activity every day. Take a walk, dance, or play.

7. Να ασκείστε ή να λαμβάνετε μέρος σε κάποιας μορφής φυσική δραστηριότητα κάθε μέρα. Περπατήστε, χορέψτε ή παίξτε κάποιο παιχνίδι.

8. Use vegetable oil or canola oil for cooking in place of lard or animal fat. Vegetable oils are better for you because they contain no cholesterol.

8. Να χρησιμοποιείτε φυτικά έλαια ή λάδι αγριοκράμβης για το μαγείρεμα, αντί για χοιρινό λίπος ή ζωικό λίπος. Τα φυτικά έλαια είναι καλύτερα για την υγεία σας γιατί δεν περιέχουν χοληστερίνη.

Greek Language Version

These materials were developed by the Nutrition Education for New Americans Project of the Department of Anthropology and Geography at Georgia State University, Atlanta, Georgia. Funded by the USDA Food and Consumer Service. For more information, call (404) 651-2542.

